

# Spaghettis thon weight watchers recette cookeo



## Spaghettis thon weight watchers 7 PP 6 SP

### Ingrédients pour 5 personnes

350 g de spaghettis (70 g par personnes)

1 grosse boite de thon

1 petite boite de tomates concassées ou pelées

100 g d'oignons congelés ou frais

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 1 gousse d'ail

Sel

Poivre

300 ml d'eau

### Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail dans la cuve avec l'huile d'olive.

Ajoutez au bout d'une minute le thon et faites le revenir 1 mn.

Versez les tomates concassées.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2

Versez l'eau.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)

Servez chaud